

FITOTERÀPIA

Taller de fitoteràpia sobre com aprendre a recollir els principis actius d'una planta en una solució que pugui ser utilitzada, ja sigui com a preventiu, suavitzador o per guarir un estat patològic.

Aprendrem a fer:

- Infusions
- Decoccions
- Compreses
- Cataplasmes
- Bafs
- Olis medicinals
- Alcohols vegetals
- Apòsits
- Xarops
- ungüents

Tallers realitzats

- Taller a l'Espai de Recerca Agroalimentària de Manresa (15/06/206), impartit per Neva Aranyó.
- Taller a Llívia (agost 2017)

LA RECOL·LECCIÓ I CONSERVACIÓ DE PLANTES

- Es important fer-ho en un lloc allunyat de l'activitat humana per evitar al màxim possible la contaminació per metalls pesants, adobs, fitosanitaris,
- El moment ideal per la recol·lecció és quan estan a punt de la floració, amb les flors a punt d'obrir-se.
- No agafar les plantes si veiem que tenen fongs o paràsits.
- No recollir plantes quan hi ha un excés d'humitat(per pluja , per rosada, etc)
- Per dur-la cap a casa utilitzarem un saquets de tela, de cotó, de lli o de cànem.
- Cada planta conté els principis actius en una part de la seva natura, per tant, abans de la recol·lecció hem de saber quina part hem de recollir i quan:

<u>què recollir</u>	<u>quan</u>
Arrels, rizomes, tubercles (òrgans subterranis)	A la tardor i a l'hivern abans que es mogui la saba
Tiges	A la primavera quan estan ben brotades
Escorces	Durant la primavera quan la saba està al màxim
Gemmes	En el moment de l'eclosió
Fulles	Abans de la floració (en general)
Flors	Quan la poncesta està ben formada i a punt d'eclosionar o abans d'obrir
Fruits	Quan estan madurs del tot
LLavors	Quan ja estan del tot desenvolupades i madures

ASSECAT

- Es millor fer servir la planta tendre però si les volen assecar, l'assecador ha d'estar en un lloc ben ventilat, sec i fosc, ja que les plantes perden principis actius l'exposició a la llum i son molt sensibles mb la humitat.
- Hem de tenir preparat un llençol i una malla suficientment grans per posar sota el llençol de manera que permeti la circulació de l'aire per sota i través del llençol.
- Abans de res :
 - cobrirem la malla amb el llençol de manera que ens quedi fora de la malla tanta superfície de llençol com la que ens queda damunt de la malla (després servirà per tapar les plantes escampades).
 - després estenem les plantes sobre el llençol sense que es toquin les unes amb les altres
 - tapem les plantes amb el faldó que penja fora de la malla de manera que les protegeixin de la pols durant el procés d'assecat
- Un cop esteses les plantes :
 - cada 2 dies donarem la volta a les plantes
 - temps d'assecat uns 2 mesos
- Passats els 2 mesos:
 - guardarem les plantes en pots de vidre ben etiquetats amb el nom de a planta i la data d'embassat
 - guardar els pots en un lloc fosc, fred i sec
 - es poden conservar durant uns 2 anys

COLAR ELS PREPARATS

- Abans de colr el macerat hem de tenir clar quina preparació anem a fer perquè en funció de quin tipus fe preparat fe haurem d'expressar o NO expressar les plantes macerades.
- **OLIS :**
 - Si fem un oli NO haurem d'expressar les plantes macerades per tal d'evitar recollir també l'aigua de la planta perquè en faria tornar ranci l'oli preparat.
- **ALCOHOLS i VINAGRES:**
 - En aquest cas si que podem expressar les plantes.
- Abans de treure el macerat del pot per colar-lo es important DINAMITZAR el preparat, que consisteix en sacsejar-lo uns 100 cops.
- Per colar hem de posar unes gasses dins de l'embut per retenir el màxim possible d'herbes i brossa.

DISSOLVENTS UTILITZATS PER ACONSEGUIR L'EXTRACCIÓ DELS COMPONENTS

- Els diferents tipus de dissolvent que podem utilitzar son:
 - **AIGUA**
 - **VINAGRE DE POMA O DE VI**
 - **VI RANCI (15° %)**
 - **OLI D'METLLA**
 - es cicatritzant
 - va bé per les clivelles de la pell (estrías)
 - Podem fer servir també OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, però es molt més dens i costa d'absorbir per la pell quan ens l'apliquem
 - **OLI DE GERMEN DE LAT**
 - es cicatritzant
 - **OLI DE ROSA MOSQUETA**
 - es cicatritzant
 - **OLI DE LLAVORS DE RAÏM**
 - **ALCOHOL ETÍLIC DE 96% (etanol)**

- Atenció: L'alcohol del 96% de la farmàcia NO SERVEIX perquè porta incorporat un reactiu per a evitar que la gent se'l begui i no serveix per fer tintures

- **SUCRE MORÉ DE CANYA**
- **GLICERINA**

PROPORCIONS EXTRACCIÓ PLANTES AMB ELS DIFERENTS VEHICLES

	<u>VEHICLE</u>	<u>TIPUS D'EXTRACTE</u>	<u>RELACIÓ planta/extractiu</u>	<u>TEMPS DE MACERACIÓ</u>
Planta fresca	Alcohol etílic (96%) o rebaixat a 40-60%	Tintura	1/5	7-28 dies
		Extracte alcohol·lic	de 1/2 a 1/20 part	7-28 dies
		Extracte fluid	1/1	
	Vinagre	Vinagre medicinal	1/10	7-28 dies
	Glicerina	Extracte glicèric	de 1/1 a 1/20 part	7-28 dies
	Alcohol 40-90%	Tintura mare	de 1/10 a 1/20 part	7-28 dies
Planta seca	Glicerina+aigua+ alcohol (a parts iguals)	Macerat glicèric	1/20	7-28 dies
	Glicerina	Extracte glicèric	de 1/1 a 1/5 part	7-28 dies
	Oli vegetal	Oleat	de 1/5 a 1/20 part	7-28 dies
	Vi (15%)	Vins medicinals	1/20	7-28 dies
	Alcohol etílic o etanol (96%) rebaixat a 40-60%	Extracte hidroalcohòlic	de 1/2 a 1/20 part	7-28 dies

MATERIAL NECESSARI PER ACONSEGUIR FER LES EXTRACCIONS

- DISSOLVENTS: Bases sobre les quals es dilueixen els principis actius (aigua, olis i greixos, alcohol, sucre, mel, vinagre, vi)
- POTS i OLLES: Per a poder fer infusions, decoccions, macerats, bany maria. Els estris que utilitzem per a preparar plantes només els farem servir per a aquesta tasca, no farem servir els de cuinar habitualment.
- ENVASOS: Per contenir i conservar els producte resultant.
- TELES: Per tapar les plantes, per fer compreses i apòsits. Per utilitzar com a filtre.
- MALLA: Per posar sota de la tela on farem l'assecat de les plantes.
- MORTER
- COLADOR
- GOTS MESURADORS
- PIPETES
- CULLERES i CULLERETES
- GANIVET
- PAL PER BARREJAR: De vidre o de fusta
- BALANÇA DE PRECISSIÓ

MÈTODES D'EXTRACCIÓ

1- APLICACIÓ DIRECTA (per a ús extern)

- Consisteix en utilitzar directament les fulles tendres de les plantes.
- **SÀLVIA** (salvia officinalis)
 - Es una vulnerària (cura ferides , llagues, ..)
 - Matxucar o mastegar les fulles i aplicar sobre la part afectada.
 - Calmant de les picades d'insectes
 - Antisèptica i antibiòtica
 - Cicatritzant de ferides
 - Elimina la tosca (el sarro) dental : fregar directament la fulla a les dents
 - Blanqueja l'esmalt dental: fregar directament la fulla a les dents
 - **En infusió també es:**
 - Digestiva
 - Diurètica
 - **Atenció:** Es hipertensiva



- **PLANTATGE DE FULLA AMPLE** (plantago major) (LLANTEN)
- **PLANTATGE DE FULLA ESTRETA** (plantago lanceolata)
 - Es una vulnerària (cura ferides , llagues, ..)
 - Matxucar o mastegar les fulles i aplicar sobre la part afectada.
 - Una fulla fresca, ben rentada, i aplicada sobre una ferida ajuda a retenir el flux de sang
 - Calmant de les picades d'insectes
 - Bactericida i antiinflamatòria
 - Desinfectant per les ferides de tall amb eines rovellades
 - Per petites cremades: les fulles matxucades i aplicades en cataplasma)
 - Per les cremades solars
 - Hemostàtica (afavoreix la coagulació de la sang)
 - Per obrir abscessos

- Per l'otitis (dolor de l'oïda): Picar unes fulles tendres i abocar unes gotetes del suc a l'orella
- **En infusió també va bé:**
- Per la grip, constipats, mocs (és expectant)
- Per la sinusitis
- Per netejar els ull i les llaganyes
- Per les morenes (hemorroides): aplicada amb emplaste)
- **Atenció:** Hi ha persones a qui l'aplicació directa els resulta al·lèrgica (a qui tingui també al·lèrgia al meló)
- **Atenció:** Es abortiva, no convé en infusió a les embarassades



- **TREBOL PUDENT** (bituminaria bituminosa) (castellà: TREBOL HEDIONDO)
 - Es una vulnerària (cura ferides , llagues, ..)
 - Matxucar les fulles amb els dits (NO MASTEGAR) i aplicar sobre la part afectada. Aquesta no es pot mastegar pel mal sabor.
 - Talla l'hemorràgia d'una ferida



- **CONSOLIDA** (Symphytum officinale) (castellà: SUELDAHUESOS)
 - Es fan servir les fulles i les arrels (recollides a la tardor un cop ha finalitzat la floració)
 - Matxucar les fulles amb els dits (NO MASTEGAR) i aplicar sobre la part afectada. Aquesta no es pot mastegar pel mal sabor.
 - Per l'osteoporòsis
 - Ajuda a regenerar els ossos trencats: matxucar fulles tendres (NO MASTEGAR) i aplicar en compresa sobre l'os trencat



- **TIL·LER DE FULLA PETITA** (*tilia cordata*)

- Es fa servir les fulles i l'escorça de les branques joves.
- Pelar l'escorça de la branca jove i matxucar-la. Després la deixem en una infusió d'aigua freda durant 4-5 hores. Aplicar l'aigua per netejar les ferides.
- Remullar en aigua tèbia les fulles del til·ler. Després les matxuquem i s'apliquem envoltades d'una gassa sobre la zona cremada 2 cops al dia.
 - Cicatritzant (astringent)
 - Per netejar ferides y nyafres
 - Per petites cremades



- **FREIXE** (*fraxinus*)

- Es fan servir les fulles i l'escorça de les branques joves.
 - Pel dolor muscular per contusions, lumbàlgies i ciàtica: deccoció de 50gr de fulles per litre d'aigua i aplicar calenta amb una compresa
 - Per la dermatitis i la psoriasis
 - Pel èczemes
 - Ferides
 - Per les morenes (hemorroides)
 - **En infusió també va bé:**
 - Antiinflamatori i calmant



- **CUA DE CAVALL** (*equitesum arvense*) (HERBA DELS FUSTERS)

- Atura les hemorràgies
- Per les hemorràgies nasals: introduir al nas una mica de cotófluix mullat amb una mica del suc de la planta tendre aixafada.



- **ALOE VERA** (*aloe vera*) (ATZAVARA VERA) (SÈVER) (BÀLSAM DE JARDÍ)

- Ha de ser d'una planta de 2-3 anys com a mínim.
- Tallar un tros de la fulla, aixecar la pell verda i fregar la zona afectada amb la gelatina de dins.
- Aquesta gelatina es pot barrejar amb mantega fer fer-ne una crema, però aquesta crema s'ha de gastar en uns 3 dies perquè es fa malbé.
 - Per problemes de la pell: aplicació directa de la gelatina
 - Per curar llagues: aplicació directa de la gelatina. Nota: la meva germana ho va fer servir amb el nostre pare per curar les llagues provocades per la vellesa (va funcionar), quan totes les pomades comercials no li feien efecte.
 - Per les cremades: aplicació directa de la gelatina
 - Per les morenes (hemorroides)
- **La gelatina també es pot menjar:**
 - Va bé per l'acidesa i la cremor



- **HERBA BLENERA** (verbasum thapsus) (CANDELERERA-CUA DE GUILLA-TREPÓ) (castellà: GORDOLOBO)
- Planta bianual, el primer any es una roseta basal de fulles amples i una mica blanquinoses (pot arribar a tenir 50 cm de diàmetre), que tenen una gran quantitat de pels que la fan semblar de vellut. Al segon any li surt al mig una tija que es pot arribar a fer més alta que una persona i que anirà substituint les fulles per unes flors de color groc
- Té diverses aplicacions i utilitats externes i per glopejar però NO ES POT BEURE, ES TÒXICA
- D'aquestes plantes en tenim tantes com volem al pati de la casa de la Cerdanya.
 - **Les llavors i les arrels son tòxiques i no es poden utilitzar**
 - **Les fulles** s'utilitzen per aplicacions externes:
 - per les picades d'insectes: matxucades i en aplicació directe
 - pels panellons: en cataplasma, bullir 40 grs de fulles en 1 litre de llet i aplicar en cataplasma 2-3 cops al dia.
 - per les cremades: en cataplasma, bullir 40 grs de fulles en 1 litre de llet i aplicar en cataplasma 2-3 cops al dia.
 - per les morenes (hemorroides): en cataplasma, bullir 40 grs de fulles en 1 litre de llet i aplicar en cataplasma 2-3 cops al dia.
 - els pastors les fan servir com a paper higiènic
 - com a plantilla interna de les sabates per mantenir els peus calents
 - **Les flors seques:** es pot fer una infusió amb 2 fulles petites que s'ha de colar per eliminar els pels abans de fer-la servir pel:
 - mal de queixal: per glopejar
 - pels flemons bucal: per glopejar
 - Fent un oli:
 - **Les flors seques:** es pot fer un oli per:
 - pels acufons (soroll permanent a l'orella): posar 2 gotes de l'oli
 - per la sordera: posar 2 gotes de l'oli
 - **La tija:** s'ha de deixar assecar i un cop seca i untada amb llard o submergida en oli es fa servir com espelma (d'aquesta funció li ve el nom de blener, de ble, o candelera, de candela) (en castellà n'hi diuen gordolobo, que vol dir guarda lobos, perquè els pastors n'encenien per espantar els llops).



- **La clara d'ou**

- Va bé per les cremades

- **la pomada Vics Vaporus**

- Va bé per les picades d'insectes

- **Gel hidroalcohòlic** (no es de cap planta medicinal però s'ha fet necessari durant **COVID19**)

- Formulació recomanada per l'OMS a <https://www.who.int/gpsc/5may/guide-to-Local-Production.pdf>

- Per desinfectar les mans

Ingredients	Pere fer 1 litre de gel	%
alcohol etanol del 96% (alcohol del 96% de la farmàcia)	833,3 ml	83,33%
hidrogen peròxid del 3% (aigua oxigenada)	41,7 ml	4,17%
glycerol del 98% (glicerina)	14,5 ml	1,45%
aigua destil·lada (o aigua de l'aixeta bullida i deixada refredar)	110,5 ml	11,05%
Procediment: - Barrejar els ingredients seguint l'ordre - Omplir els recipients - Deixar reposar 72 hores abans de fer-lo servir		

2- INFUSIONS

- Es preparen amb herbes o flors

METODE DE PREPARACIÓ DE LES INFUSIONS

- Portar l'aigua al punt d'ebullició.
 - Tancar el foc.
 - Posar-hi les herbes i tapar el pot.
 - Deixar-ho reposar entre 3-8 minuts. No més temps si estem fent una infusió per beure.
 - Si la infusió es per fer rentats o banys hi podem deixar les herbes fins que el líquid tingui la temperatura adequada per fer el rentat.
 - No destapar el pot mentre dura la maceració.
 - Passat el temps de repós destapem i afegim a la infusió les gotetes de condensació que han quedat a la tapa.
 - Es col i ja està llesta per beure-se-la.
-
- **MALVA + pètals de roselles** (malva silvestris)
 - Es fa servir les flors i les fulles de malva
 - Es fan servir en infusions o aplicada en cataplasmes
 - Anticatarral
 - Per la tos
 - Per estovar els mocs enganxats als bronquis
 - Per les picades d'insectes
 - Per les cremades solars
 - Per les ferides
 - Pels forúncols, grans, úlceres
 - Pel èczemes



- **FONOLL** (foeniculum vulgare)
 - Es fa servir les llavors recol·lectades a la tardor
 - Una cullerada de postres de llavors per 1/4 de litre d'aigua - Bullir 2 minuts - Deixar reposar entre 5 minuts - Beure'n 3 gots al dia.
 - Estomacal
 - Antiflatulenta

- Pels dolors gastrointestinals
- Pels dolors menstruals
- Per estovar la pell dels llegums



- **BEDOLL** (betula)
 - Es fan servir les fulles.
 - Antidrepressiu
 - Per superar les pors
 - Lleugerament diürètic
 - Lleugerament desinfectant



- **FREIXE** (fraxinus)
 - Per infusió es fan servir les fulles.
 - Antiinflamatori i calmant. Un bany amb fulles de freixe es un bon tonificant i calmant per quan estem cansats.

- Laxant
- Tonificant
- Afavoreix l'eliminació de l'orina



- **FARIGOLA** (*thymus vulgaris*)
 - Es fan servir les flors.
 - Va bé per banys als ulls



- **SAÜC** (*sambucus nigra*)
 - Es fan servir les flors.
 - Va bé per banys als ulls



- **EUFRASIA** (*euphrasia rostkoviana* i *euphrasia officinalis*)
 - Es fan servir les flors.
 - Va bé per banys als ulls. ESPECIALMENT RECOMANADA
 - Antisèptica
 - Cicatritzant
 - Antiinflamatori
 - Per les digestions pesades
 - Per infeccions bucals
 - Alleuja la faringitis
 - Astringent. Atura les hemorràgies en aplicació externa



- **AGRIMONIA** (*agrimonia eupatoria*) (HERBA DE LA SANG)
 - Es fan servir les fulles recol·lectades a l'inici de la floració.
 - Amigdalitis
 - Faringitis
 - Laringitis
 - Per les diarrees



- **ESBARZER** (*rubus ulmifolius*) (BARDISSA) (castellà: ZARZAMORA)
 - Es fan servir els fruits, les mores.
 - Per l'anèmia

- Redueix el colesterol
- Antiinflamatòria
- Antibactericida
- Astringent
- Preventiva del càncer



- **ROSER SILVESTRE** (rosa canina) (ROSER DE PASTOR-TAPACULS-GAVARRERA) (castellà: ESCARAMUJO)

- Se'n pot aprofitar gairebé tot.
 - **El fruit, o gavarro,** és de color vermell i conté moltes vitamines, sobretot molta vitamina C, la qual ens ajuda a absorbir el ferro. El podem deixar macerar durant 12 hores en aigua i aquesta aigua servirà com a tònic en cas de
 - grip, refredats i convalescència de malalties.
 - **Amb els gavarros secs** es pot preparar una infusió
 - febrífugues i anticatarrals.
 - **Tant el fruit com els pètals** són astringents, per tant es recomanen
 - en casos de diarrea
 - **Tant el fruit com els pètals,** es poden deixar macerar en oli per obtenir un oli cicatritzant i regenerador. De fet, de la llavor de la gavarra exprimida se n'obté l'oli de rosa mosqueta, tant conegut pel seu poder regenerador i antiarrugues.
 - **Els pètals de les flors,** contenen pectina, taní, àcids orgànics i petites quantitats d'essència. Serveixen per preparar l'aigua de roses, la qual va bé en cas de conjuntivitis o blefaritis (inflamació de les parpelles).
 - **Els pètals, frescos,** es poden posar en amanides.
 - **Els pètals secs,** serveixen per aromatitzar el vinagre.
- També podem elaborar l'anomenat alcohol de roses, excel·lent tònic facial: cal macerar pètals de roses en alcohol durant 28 dies i reduir la maceració a una cinquena part; les quatre cinquenes parts restants seran d'aigua.



- **CUA DE CAVALL** (*equitesum arvense*) (HERBA DELS FUSTERS)
 - ÚS EXTERN. Fer una infusió amb una cullerada de fulles seques per una tassa d'aigua.
 - Per èczemes de la pell.
 - Per ferides
 - per úlceres bucals
 - Per les rampes
 - Per la conjuntivitis i ulls inflamats: aplicar amb una gassa xopada en la infusió
 - Per les morenes (hemorroides): aplicar una decocció de 60 grs de planta seva per litre d'aigua
 - Per la cistitis: aplicar una decocció de 60 grs de planta seva per litre d'aigua



3- DECOCCIONS

- Es preparen amb les arrels, l'escorça, les llavors i la tija, segons la planta.

METODE DE PREPARACIÓ LES DECOCCIONS

- Matxucar una mica les arrels o l'escorça
- Quan l'aigua bull i tirem les arrels, escorça, llavors o tija
- Ho deixem bullir tapat durant 10-30 minuts
- Deixar reposar 10 minuts abans de filtrar

Macerat o Extracte aquós:

- Si un cop fet, en lloc de reposar 10 minuts deixem refredar i macerar les plantes durant 12 hores obtenim el que s'anomena un macerat o extracte aquós.

- MILFULLES (*achilea millefolium*) (CAMAMILLA VERA-CAMAMILLA DE MUNTANYA) (MILFLORS)

- Es fan servir les summitats florals seques, recollides a la primavera
- ÚS EXTERN: Decocció un grapat de summitats durant 1/4 hora en 1 litre d'aigua.
 - Astringent
 - Cicatritzant
 - Per desinfectar ferides o mossegades d'animals
 - Per les picades d'insectes
 - Pels èczemes
 - Per l'acné juvenil
 - Pels cops. Evita o millora l'aparició dels blaus per cops
 - Antiinflamatori: aplicar en cataplasmes
 - Per les morenes (hemorroides)
 - Per les varius
- ÚS INTERN: Podem fer dos tipus de preparat.
 - Una infusió de 3 minuts d'una cullerada de summitats per un got d'aigua. Prendre dos gots al dia.
 - Un vi medicinal. Macerar 3 cullerades de summitats en un litre de vi blanc durant 7 dies. Prendre 3 copetes al dia.
 - Digestiva i tònica
 - Astringent i antidiarrèica
 - Rebaixa la tensió arterial
 - Per les morenes i varius
 - Per la flevitis
- INHALAR: Aspirar el baf d'una infusió de 3 minuts d'una cullerada de summitats per un got d'aigua
 - Bronquitis
 - Refredat
 - Grip
 - Asma



- **ROURE** (quercus)

- Es fa servir l'escorça de les branques joves.
- ÚS EXTERN: Fer una decocció que farem bullir uns 5 minuts, colar i utilitzar quan sigui tèbia. Fer banys tebis amb l'aigua de la decocció.
 - Cicatritzant (astringent)
 - Antisèptic
 - Memostatic (atura les hemorràgies)
 - Antiinflamatori
 - Per curar fissures a l'anús i les morenes (homorroides)
 - Pel èczemes de l pell
 - Per la suor dels peus



- **SEMPREVIVA** (helichrysum italicum) (PLANTA DL CURRY)

- Es fan servir les flors
 - Infusió: 3 g en 150-200 ml d'aigua.
 - Decoccio: 1,5 g en 150-250 ml, bullir 10 minuts
 - Per llagues a la boca: glopejar
 - Mal de queixal: glopejar
 - Piorrea: glopejar



4- VINAGRES

- Consisteix en macerar les plantes en vinagre de poma o vinagre de vi.
- S'utilitzen bastant com a base per cosmètica i per aplicacions externes com ara per cataplasmes, compreses, gargarismes.

METODE DE PREPARACIÓ DELS VINAGRES

- Proporcions: la proporció és 1/10 (1 part de plantes / 10 parts de vinagre).
 - Les plantes i les flors les hi posarem ben esmicolades.
 - Els pots on farem la maceració han d'estar ben nets i secs, sense cap gota d'aigua.
 - Abans de posar-hi les plantes i aboquem un rajolí d'alcohol i fem voltar el pot per desinfectar una mica i el deixem evaporar.
 - Deixar-ho macerar entre 7-21 dies a l'ombra. Anar sacsejant cada dia.
 - Abans de colar-lo s'ha de dinamitzar, que consisteix en sacsejar el preparat un mínim de 100 cops.
 - Colar.
- **Vinagre de SÀLVIA** (salvia officinalis)
 - Farem servir les fulles
 - Un cop fet el vinagre l'hem de rebaixar al 50% amb aigua destil·lada pera poder-lo fer servir com a desodorant.
- **Vinagre de SAÜC**
 - Per preparar el vinagre farem servir una barreja de
 - flors de saüc
 - flors de til·ler
 - flors de malva
 - vinagre de poma
 - i una maceració de 7 dies
 - Per les picades d'insectes
 - Per les picades de meduses
 - Per les cremades per insolació
 - Per fer baixar la calor
 - Per la febre: impregnar unes gasses i posar-les als canells, turmells i al front
 - com a tònic facial: un cop fet el vinagre l'hem de rebaixar al 50% amb aigua destil·lada.

5- COMPRESSES

- Primer hem de fer una infusió o una decocció de la planta escollida.
 - Poden ser fredes o calentes.
 - S'apliquen durant 5 minuts.
 - Es repeteix l'aplicació 4-5 cops.

METODE DE PREPARACIÓ DE LES COMPRESSES

- Es xopa un drap de cotó amb la infusió o decocció de la planta escollida.

6- CATAPLASMES

- Primer hem de fer una infusió o una decocció de la planta escollida.
 - Poden ser calents o freds (amb planta fresca matxucada).
 - S'aplica sobre la part afectada i s'embolica amb una tovallola o manta per mantenir l'escalfor.
 - Es deixa actuar des de 15 minuts o tota una nit.

METODE DE PREPARACIÓ DELS CATAPLASMES

Tenim dues maneres possibles de fer-los:

- Els podem fer amb un drap de cotó escaldat amb la infusió o decocció de la planta escollida o amb la planta fresca matxucada amb la mà de morter i col·locada després entre els plecs del drap.
- També els podem fer amb una barreja de farina (de blat, sègol o civada) amb una mica d'oli i les plantes. Es col·loca la pasta entre els plecs del drap.

7- BAFS

- Els hem de fer una infusió o una decocció de la planta escollida.

METODE D'ÚS

- Necessitem una tovallola, una manta o un llençol.
- Seiem en una caira i posem l'olla tapada a terra perquè pugui el vapor.
- Ens cobrim amb el llençol mantenint una distància prudent amb l'olla (el vapor surt a 100°C de temperatura).
- Destapem l'olla (no la destapem fins aquest moment) i respirem el baf que arrossega els principis volàtils.

8- VINS MEDICINALS

- Macerar les plantes en un vi ranci o en un altre vi que tingui una graduació alcohòlica mínima de 15%.

METODE DE PREPARACIÓ DELS VINS MEDICINALS

- Proporcions: la proporció és 1/20 (1 part de plantes / 20 parts de vi).
 - Les plantes i les flors les hi posarem ben esmicolades.
 - El recipient on farem la maceració ha d'estar be net i sec, sense cap gota d'aigua.
 - Abans de posar-hi les plantes i aboquem un rajolí d'alcohol i fem voltar el pot per desinfectar una mica i el deixem evaporar.
 - Deixar-ho macerar 15 dies. Anar sacsejant cada dia.
 - Colar.
-
- **Vi de MILFULLES** (aquilea milefolium)
 - Farem servir les flors seques
 - Digestiu
 - regulador hormonal
 - pels cucs intestinals
 - pels dolors de la regla i la menopausa
 - per la gastritis

9- ALCOHOLS i TINTURES

- Consisteix a macerar les plantes en alcohol etílic o aiguardent, o vodka, etc.
- Si son per ingerir (ja sigui per beure o en forma de gotes) NO ES POT FER SEFVIR L'ALCOHOL DE FARMÀCIA perquè aquest porta un reactiu nociu per tal d'evitar que la gent se'l begui.

METODE DE PREPARACIÓ DELS ALCOHOLS i TINTURES

- Les plantes i les flors les hi posarem ben esmicolades si son seques o matxucades amb la mà de morter si son fresques.
- Les plantes han de quedar ben cobertes pel dissolvent per tal d'evitar l'oxidació i putrefacció de les plantes que podessin quedar en contacte amb l'aire.
- La graduació alcohòlica de la maceració dependrà de la duresa de la planta.

Per fulles tendres i flors	alcohol del 30%-40%
Per fulles dures i tija	alcohol del 60%-70%
Per escorça i arrels	alcohol del 96% Si després es per ingerir haurem de rebaixar la graduació de la preparació fins a un 50% amb aigua destil·lada

- Proporcions

Si fem un alcohol	de 1/10 a 1/20 una part de plantes per de 10 a 20 parts d'alcohol
Si fem una tintura	1/5 una part de plantes per 5 parts d'alcohol
MACERACIÓ	21 dies a l'ombra
Si es per ingerir	Si es per ingerir, ja sigui un alcohol per beure o unes gotes de tintura la graduació alcohòlica l'hem de baixar fins a un 50%.

- Si es un alcohol per beure i l'hem de rebaixar, com calcular la quantitat aigua que hi hem d'afegir per arribar a la graduació final que volem?

Calculem el Rati:

Rati = $\frac{\text{graduació alcohòlica de l'aiguardent utilitzat}}{\text{graduació alcohòlica final desitjada}}$

Volum final que tindrem = volum inicial del macerat que hem preparat x Rati

Volum d'aigua a afegir = Volum final que tindrem - Volum del macerat que hem preparat

Exemples-1:

- Hem fet servir 0,5 litres aiguardent del 96% + herbes
- Volem un preparat final del 40% de graduació alcohòlica
- $\text{Rati} = 96/40 = 2,4$
- Volum final de preparat que obtindrem = 0,5 litres macerat inicial x 2,4 = 1,2 litres finals
- Volum d'aigua a afegir = 1,2 - 0,5 = 0,7 litres d'aigua

- Al final tindrem 1,2 litres del 40%

- **Alcohol de de ROMANÍ**

- El farem amb els brots tendres
 - Per contractures musculars
 - Per activar la circulació

- **Tintura de de ROMANÍ**

- El farem amb els brots tendres
- Dosificació: unes 30 gotes en un got d'aigua
 - Per contractures musculars
 - Per l'osteoporòsi
 - Per la fragilitat òssia
 - Nota: es hipertensiva, no aconsellable per persones hipertenses.

10- OLIS

- Consisteix a macerar les plantes en un oli vegetal.
- Es pot fer amb diversos tipus d'olis, cada un dels quals té per si mateix unes característiques medicinals determinades i farem servir el que s'acosti més a les propietats que volem aconseguir amb el macerat.

Podem utilitzar:

- Oli d'ametlles, que a més a més es cicatritzant
- Oli d'oliva
- Oli de sèsam
- Oli de germen de blat, que a més a més es cicatritzant
- Oli de coco
- Oli de gira-sol
- Oli de pinyols de raïm
- Oli de nous
- Oli d'avellanes
- Oli d'advocat
- Oli de rosa mosqueta, que a més a més es cicatritzant

METODE DE PREPARACIÓ DELS OLIS

- Pels oleats es millor fer servir planta seca perquè ja ha perdut la humitat. Si volem fer servir planta fresca haurem de deixar assecar la planta durant uns dies en un lloc fosc i ventilat.

Proporcions	de 1/10 a 1/20 una part de plantes per de 10 a 20 parts d'alcohol
MACERACIÓ	de 21-28 dies

- Quan omplim els pots per guardar-lo hem de fer servir pots de la mida que s'ajusti al màxim al volum de preparat de manera que ens quedi el menor volum d'aire possible entre la superfície de l'oli i el tap. Així limitem el risc de que es torni ranci.
- Quan n'hagem de fer ús durant uns dies seguits es millor traspasar la quantitat estimada que necessitem a un altre recipient més petit i si al recipient del macerat original hi comença a haver massa espai lliure es millor que també es traspassi a un altre recipient més ajustat al volum que ens queda.
- **oli d'HIPERIC** (hypericu perforatum) (HERBA DE SANT JOAN-HERBA DELS COPS-PERICÓ)
 - Es fan servir les flors fresques
 - Pel cops i hematomes
 - Per les cremades: ajuda a regenerar la pell, aplicar a partir del 5è-6è dia de la cremada
 - Per les varius
 - Per activar la circulació
 - **Atenció:** es fotosensible i no pot tocar el sol on ens l'hagem posat perquè ens sortiren taques a la pell. Si hi pot tocar el sol s'ha de dur la zona tapada.



- Oli de **FREIXE**

- Es fan servir les fulles.
 - pels cops
 - per les contractures
 - per les picades d'insectes
 - per activar la circulació

- Oli de **MILFULLES** (*achilea millefolium*) (CAMAMILLA VERA-CAMAMILLA DE MUNTANYA) (MILFLORS)

- Es fan servir les summitats florals seques, recollides a la primavera
 - cicatritzant
 - per netejar fístules

- Oli de **CALÈNDULA** (*calendula officinalis*) (BOIXAC de JARDI) + **PLANTATGE**

- Es fan servir les flors de la calèndula i fulles de plantatge
- Es millor fer-lo amb oli de germen de blat, que porta vitamina E i de per si ja es un bon cicatritzant.
 - cicatritzant
 - antisèptic i antiinflamatòria
 - per l'acné
 - perèczemes de la pell
 - per la urticària
 - per les cremades



- **Oli de ROMANÍ** (*rosmarinus officinalis*)
 - Es fan servir les fulles de branques joves.
 - per les contractures
 - per fregues a les articulacions
 - estimulant muscular
 - osteoporòsis
 - fa pujar la temperatura



- **Oli de SALVIA + MALVA**
 - Es fan servir les fulles de la sàlvia i es fulles i flors de la malva.
 - contra picades d'insectes
 - antisèptica i antibiòtica
 - cicatritzant de ferides
 - per les cremades per insolació

- **Oli d'ÀRNICA** (*arnica montana*)
 - Es fan servir les flors
 - ÚS EXTERN
 - analgèsica
 - astringent
 - cicatritzant
 - fungicida
 - pels cops
 - per afeccions de l'apell
 - per glopejar en afeccions a la boca
 - per les clivelles a la pell
 - pels esquínços i distensions musculars



11- UNGÜENTS

- Consisteix en un preparat semi-sòlid elaborat amb oli vegetal, cera d'abella, resina de pi i opcionalment amb essències + escalfor

METODE DE PREPARACIÓ DELS UNGÜENTS

- Proporció dels ingredients en la composició de l'ungüent

Ingredients	percentatge
Oli vegetal Un oli que haurem preparat amb la maceració de la planta triada segons s'indica en l'apartat 10-Olis	70%-80%
Cera d'abella (cera blanca)	18%
Resina de pi Ha de ser resina de pi negre o de pi roig (la de pi blanc no serveix) Es opcional però ajuda a crear una capa superficial quan apliquem l'ungüent dificultant l'evaporació dels components	1%-2%
Essències Es opcional, però donen perfum a l'ungüent	6%-10%

- Resina de pi negre o de pi roig:
 - La podem recol·lectar de les ferides de l'arbre per on supura la resina.
 - Es congela durant uns dies.
 - Es treu del congelador i tal i com està congelada es matxuca amb la mà de morter fins a fer-ne una pols.
 - Es deixa assecar.
 - La guardem en pots de vidre.
- Abans de començar :
 - Abans de començar hem de tenir tots els elements necessaris a mà. un cop hem iniciat el procés no ho podem deixar. Ho hem de tenir tots mesurat i pesat, tant l'oli, com la cera, la resina, una miqueta d'alcohol, una espàtula per remenar i els pots on guardarem el preparat ben nets.
 - Per preparar l'ungüent treballarem els ingredients al bany maria perquè no agafin massa temperatura, necessitem per tant dos cassons.
- PROCEDIMENT: S'ha de seguir l'ordre indicat
 - Posar un cassó gran amb aigua al foc pel bany maria.
 - En un altra cassó més petit hi posem "una mica" de l'oli vegetal preparat per ajudar a desfer la cera d'abella.
 - Afegim la cera d'abella i anem remenant.
 - En una tasseta diluïm la resina de pi en pols en una miqueta d'alcohol.
 - Quan la cera està desfeta hi afegim la resina de pi (ABANS QUE L'OLI) disolta en una miqueta d'alcohol.
 - Quan s'hagi integrat hi anem afegint l'oli a raig fi, de mica en mica, mentre ho anem remenant enèrgicament amb l'espàtula.

- A mesura que hi anem posant l'oli sembla que es vulgui quallar i hem d'anar remenant perquè es desfaci i s'integri abans de continuar afegint més oli.
- Si volem posa-hi una essència la posarem després de que l'oli s'hagi integrat del tot.
- Omplir els pots on ho guardarem i deixar-los refredar abans de tapar.

- **Ungüent de FREIXE + ROMANÍ**

- Va bé per:
 - activar la circulació
 - contractures (cops)
 - picades d'insectes
 - estimulant
 - evita les úlceres de la pell de la gent gran quan aquesta s'aprima per l'edat
- Composició:
 - 500 ml oli de freixe
 - 200 ml oli de romaní
 - 126 grs cera d'abella
 - 8 grs resina de pi

- **Ungüent de CITRONEL·LA + GERANI + ALFÀBREGA**

- Va bé com a repel·lent dels mosquits i insectes
- Composició:
 - Oli del macerat de fulles de citronel·la, fulles de gerani + fulles i puntes d'alfàbrega
 - i cera d'abella + resina de pi

- **Ungüent de CALÈNDULA + PLANTATGE**

- Va bé com a repel·lent dels mosquits i insectes
- èczemes
- grans
- urticària
- Composició:
 - Oli del macerat de fors de calèndula + fulles de plantatge
 - i cera d'abella + resina de pi

12- CREMES

- Consisteix en un preparat que te una part oliosa i una part aquosa + calor.

METODE DE PREPARACIÓ DE LES CREMES

- Proporció dels ingredients de les cremes

Ingredients	percentatge
Oli vegetal Un oli que haurem preparat amb la maceració de la planta triada segons s'indica en l'apartat 10-Olis	45%
Aigua Una infusió o un hidrolat fet també amb les plantes	35%
Cera d'abella (cera blanca)	19%
Bòrax Sosa borato, perborat bòric Necessari perquè la cera pugui absorbir 'aigua i quedi cremosa El bòrax s'ha de dissoldre primer en una mica d'aigua	1%

- **PROCEDIMENT:** S'ha de seguir l'ordre indicat
 - Posar un cassó gran amb aigua al foc pel bany maria.
 - En un altra cassó més petit hi posem "una mica" de l'oli vegetal preparat per ajudar a desfer la cera d'abella.
 - Afegim la cera d'abella i anem remenant amb una espàtula de fusta.
 - Quan s'hagi desfet hi anem afegint l'oli a raig fi, de mica en mica, mentre ho anem remenant enèrgicament amb l'espàtula.
 - A mesura que hi anem posant l'oli sembla que es vulgui quallar i hem d'anar remenant perquè es desfaci i s'integri abans de continuar afegint més oli.
 - Ara hi posem el bòrax dissolt en una mica d'aigua
 - Per últim hi afegim la infusió aquosa i remenar
 - Omplir els pots on ho guardarem i deixar-los refredar abans de tancar.
- **Crema de CAMAMILLA**
 - va bé les taques de la pell
 - antiinflamatòria

13- XAROPS

- Consisteix en una maceració en fred o a baixa temperatura de plantes amb sucre moré de canya fins extraure'n el suc.

METODE DE PREPARACIÓ DELS XAROPS

- Proporció dels ingredients dels xarops

Ingredients	percentatge
Planta medicinal	50%
Sucre moré de canya	24%%
Aigua	25%

- PROCEDIMENT: Tenim dues maneres de fer-lo:
- Se n'he de fer només la quantitat necessària per a 2 o 3 dies i si cal se'n torna a fer. Només es guarda uns 2 o 3 dies.

- En FRED:

- Anar fent capes alternes de sucre i de la planta.
- Deixar reposar 24 hores a temperatura ambient.
- Colar.
- Ens prenem el suc resultant

- A BAIXA TEMPERATURA:

- Coure a foc baix els tres components fins que es redueixi.
- Anar remenant durant la cocció.
- Colar.
- Ens prenem el suc resultant.

- Guardar el xarop resultant a la nevera

- Xarop de CEBA

- va bé pels constipats.

- Composició:

- ceba tallada a rodelles primes
- sucre moré

Preparació en fred:

- Posem una capa de ceba tallada ben fina
- Cobrir amb una capa de sucre moré fins a tancar tota la ceba
- A sobre fem una altra capa fina de ceba

- La cobrim amb sucre i així les anem intercalant acabant amb una capa de sucre
- Deixar reposar 24 hores, colar i ens prenem el xarop resultant
- Guardar-lo a la nevera i dura 3 dies

14- ES PODEM MENJAR TRANQUILAMENT

- ORTIGUES (urtica)

- Agafar les fulles tendres a la primavera. Es menja bullida. Si volem les podem escaldar primer un moment en aigua bullint, es treuen i es posen a bullir (però no es imprescindible i ens ho podem estalviar si son brots tendres).
- Quan recollim les ortigues el temps d'espera des de que les collim fins que les utilitzem a la cuina té que ser molt curt perquè és marceixen molt ràpid. Jo n'he menjat fent-ne una sopa amb ortiga i patata bullida i està força bona
 - depurativa
 - va bé pel colesterol
 - per activar la circulació de la sang
 - per netejar la sang



500 g de patates
250 g de brots d'ortigues
200 g de formatge cremós
20 g de mantega
1 tassa de llet
1 ceba
2 rovells d'ou
sal
pebre
Preparació

Primerament, peleu les patates i talleu-les a trossos. Poseu-les en una olla al foc amb aigua i sal i feu-les bullir durant uns 15 o 20 minuts, fins que siguin cuites. Traieu-les, reserveu-les en un recipient i, a la mateixa olla, amb el seu líquid de cocció, feu bullir les ortigues. Seguidament, piqueu la ceba ben fina i sofregiu-la en una paella amb oli fins que sigui ben rossa. En un bol, barregeu les ortigues bullides, la ceba sofregida, al mantega i els dos rovells d'ou amb les patates i, amb la batedora o el passapuré, treballeu-lo fins que tingui una consistència d'un puré. Després passeu-ho a una cassola, afegiu-hi la llet i remeneu-ho. Aneu afegint-hi l'aigua de la cocció de les patates i les ortigues fins que agafi la textura de crema i, finalment, afegiu-hi el formatge. Amaniu-ho amb sal i pebre al vostre gust i deixeu bullir la crema fins que tots els ingredients estiguin ben integrats. Serviu-la ben calenta.

- BLED (amarantus retroflexus) (ESPINAC SALVATGE) (castellà: BLEDO)

- Agafar les fulles tendres a la primavera.
- Es menja com amanida
- i també bullida (llençar l'aigua del bullit perquè amargueja)



- **BORRATJA** (*borrago officinalis*) (castellà: BORRAJA)
 - Les fulles tendres arrebossades i fregides (i després una miqueta de mel pel damunt)
 - El tronxo pelat i bullit amb patates i pastanaga.

